

## R4年度スタジオ・プールプログラム予定(10月)

曜日	場所	プログラム名	開始時間	終了時間	講師名	参加費	実施日					定員
							第1	第2	第3	第4	第5	
火	3F スタジオ	初級エアロ (40分)	9:45	10:25	和知	400円	-	10/4	-	10/18	10/25	12名
		ステップ入門 (30分)	10:35	11:05	和知	400円	-	10/4	-	10/18	10/25	12名
		ズンバ (30分)	11:15	11:45	和知	300円	-	10/4	-	10/18	10/25	12名
		バレトン (40分)	12:00	12:40	塩野	400円	-	10/4	-	10/18	10/25	12名
		骨盤体操 (40分)	12:50	13:30	塩野	400円	-	10/4	-	10/18	10/25	12名
		ゆるトレ (40分)	13:45	14:25	大木	400円	-	10/4	-	10/18	10/25	12名
		全身ストレッチ (40分)	14:35	15:15	大木	400円	-	10/4	-	10/18	10/25	12名
		フィットネスダンス (60分)	15:30	16:30	Mleko	500円	-	10/4	-	10/18	10/25	12名
水	3F スタジオ	かんたん筋トレ・貯筋運動！ (40分)	10:45	11:25	齋木	500円	-	-	10/12	-	-	12名
		のびのびダンス (40分)	12:40	13:20	森	400円	-	10/5	10/12	10/19	10/26	12名
		ZUMBA (50分)	13:30	14:20	森	500円	-	10/5	10/12	10/19	10/26	12名
		かんたん筋トレ・貯筋運動！ (40分)	14:40	15:20	齋木	500円	-	-	-	-	10/26	12名
		シャドーで社交ステップセラピー (40分)	15:40	16:20	横山	400円	-	10/5	10/12	10/19	10/26	12名
	4F プール	アクアビクス (40分)	11:40	12:20	大木	400円	-	10/5	10/12	10/19	10/26	10名
	水中膝腰ケア (30分)	12:30	13:00	大木	300円	-	10/5	10/12	10/19	10/26	10名	
木	3F スタジオ	はじめてエアロ (30分)	9:40	10:10	tomoco	300円	-	10/6	-	10/20	10/27	12名
		カラダづくり (30分)	10:20	10:50	tomoco	300円	-	10/6	-	10/20	10/27	12名
		からだほぐし (30分)	11:00	11:30	tomoco	300円	-	10/6	-	10/20	10/27	12名
		タオル体操 (30分)	12:30	13:00	大木	300円	-	10/6	10/13	10/20	10/27	12名
		ゆるトレ (40分)	13:10	13:50	大木	400円	-	10/6	10/13	10/20	10/27	12名
		調整ストレッチ (40分)	14:00	14:40	大木	400円	-	10/6	10/13	10/20	10/27	12名
金	3F スタジオ	フラダンス (30分)	9:40	10:10	ERI	500円	-	10/7	10/14	10/21	10/28	12名
		フラダンス (30分)	10:20	10:50	ERI	500円	-	10/7	10/14	10/21	10/28	12名
		やさしいヨガ (40分)	11:00	11:40	えり	400円	-	10/7	10/14	10/21	10/28	12名
		整えるヨガ (40分)	11:50	12:30	えり	400円	-	10/7	10/14	10/21	10/28	12名
	4F プール	水中運動はじめての一步！ (30分)	13:45	14:15	齋木	400円	-	10/7	10/14	10/21	10/28	10名
		アクアボディコンディショニング (30分)	14:30	15:00	齋木	400円	-	10/7	10/14	10/21	10/28	10名
土	3F スタジオ	チェアバレトン (40分)	9:30	10:10	和知	400円	10/1	10/8	-	10/22	10/29	12名
		初級エアロ (40分)	10:20	11:00	和知	400円	10/1	10/8	-	10/22	10/29	12名
		ステップ初級 (30分)	11:10	11:40	和知	400円	10/1	10/8	-	10/22	10/29	12名
		生き生き健康ストレッチ (30分)	13:00	13:30	育豪	400円	10/1	-	-	10/22	-	12名
日	3F スタジオ	フィットネスダンス (60分)	13:30	14:30	Mleko	500円	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	12名

スタジオレッスン実施日は前月20日に掲示致しますので、ご確認お願い致します。

インストラクターの都合及び天災などにより、インストラクター、内容などの変更、クラスの休講の場合がございます。予めご了承ください。